取扱説明書

プロクソメッド社製

カーディオメッド　バイク

Kardiomed　Bike

KM-BK

　このたびは、お買い上げいただき、まことにありがとうございます。

　正しく安全にお使いいただくため、ご使用前にこの「取扱説明書」をよくお読みください。

　「取扱説明書」は

・1部を現場用として、常に参照できる状態を保ってください。

・1部を保存用として大切に保管してください。

SAKAImed

03-112⑤LX

安全上のご注意

本製品を安全に正しくご使用していただくために、
各注意事項を読んで必ずお守りください。
表示の意味は次のようになっています。

⚠ 危険 … 取り扱いを誤ると、
死亡または重傷を負うことに至るもの

⚠ 警告 … 取り扱いを誤ると、
死亡または重傷を負う可能性が想定されるもの

⚠ 注意 … 取り扱いを誤ると、
傷害または物的損害の発生が想定されるもの

⚠ 危　険　○必ず本装置の管理者や指導者の監督のもとで、使用上の注意点などの説明を受けた上で使用してください。
特に心臓病、高血圧症、糖尿病、呼吸器疾患、変形性関節症、リウマチ、痛風などの病気や障害のある方は医師と相談の上使用してください。
○機器から異音，異臭がしたら直ちに使用を中止し、取扱説明書記載の営業所にご連絡ください。
○使用者が機器に乗っているときや使用中に電源を切らないでください。
○機器に水をかけないでください。また、小さな金属物を機器の上に置かないでください。

⚠ 警　告　○トレーニングを行なう前には必ずウォーミングアップを行なってください。
○トレーニング中にめまい、動悸、気分が悪くなるなどの症状が現れた場合はただちにトレーニングを中止して速度を落としてください。
○機器の動作中に乗り降りすることは絶対にしないでください。また、二人乗り、後向き等の乗り方はしないでください。
○チェストバンドは携帯電話などの近くで使用しないでください。
○ペースメーカなどの医療機器を使用している方は、絶対にチェストバンドを使用しないでください。

⚠ 注　意　○利用者は必ず低い負荷からトレーニングを始めてください。指示者が負荷の変更を行なう場合は利用者に必ず知らせてください。
○運動の前に血圧などをチェックし、支障のないことを確認した上で使用してください。

すべての商標は各権利保有者の所有によるものです。

本書の無断複写は著作権法上の例外を除き禁じられています。

1. ご使用になる前に 4

1-1 設置場所についての注意 4
1-2 電源についての注意 4
1-3 使用上の注意 4
1-4 警告・注意シール 5

2. カーディオメッド バイクについて 6

2-1 概要 6
2-1-1 各部の名称と調節機能 7
2-2 ディスプレイ画面 8
2-2-1 ディスプレイの各パラメーター 8
2-2-2 操作パネルの各パラメーター 9

3. 操作方法 10

3-1 始動の準備 10
3-2 プログラムの選択 10
3-3 心拍数の表示 11

4. プログラムモード 12

プログラム 1 クイックスタート （Program 1 Quick Start） 12
プログラム 2 タイムトレーニング （Program 2 Time Training） 12
プログラム 3 パルストレーニング （Program 3 Pulse Training） 14
プログラム 4 カロリートレーニング （Program 4 Calorie Training） 16
プログラム 5 ヒルトレーニング（Program5 Hill Training） 18
プログラム 6 ランダムトレーニング（Program6 Random Training） 19
プログラム 7 インターバルトレーニング（Program7 Random Training） 20
プログラム 8 ディスタンストレーニング（Program8 Distance Training） 21
プログラム 9 パワートレーニング（Program9 Power Training） 22
プログラム10 IPNテスト（Program10 IPN Test） 23

5. チップカード 26

5-1 チップカードの種類と概要 26
5-2 プログラム手順 26

6. メンテナンス 27

6-1 日常のメンテナンス 27

7. 始業点検 28

8. 保証とアフターサービス 29

9. 仕様 30

1．ご使用になる前に

ご使用前に本製品についてP.28の始業点検項目にもとづき、始業点検を実施してください。また、これ以外でも部品が破損しているなど、日頃お使いになられていたときとは違う異常を感じましたら、本製品を使用せずに、最寄りの営業所にご連絡ください。

破損、異常を感じたままのご使用は、危険ですから絶対におやめください。

1−1　設置場所についての注意

- 本機を爆発性・可燃性の恐れがある場所や水まわりなど感電の恐れがある場所では使用しないでください。
- 屋外やほこりの多いところへの設置は行なわないでください。
- 本機の周辺には障害物を置かないでください。
- 本機は平らな安定した床面に設置してください。斜めの面に設置すると使用中に転倒する恐れがあります。
- 本機を2台以上並べて設置する場合は、お互いの間隔を1．5m以上離してください。

1−2　電源についての注意

- ACアダプターは付属のものを使用してください。
- ACアダプターのコードを引っ張ったり、コードが重量物の下敷きにならないように注意してください。
- AC アダプターのコードやプラグなどの破損があるときは、AC アダプターの使用を中止し、最寄りの営業所までご連絡ください。
- ACアダプターは他の機器に使用しないでください。(例.市販されている充電池の充電など)

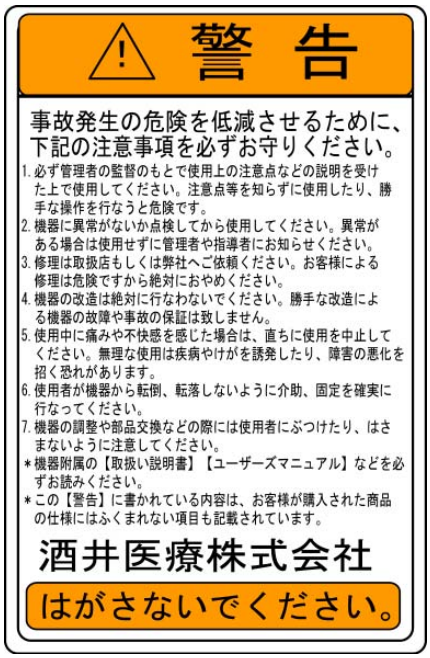
1−3　使用上の注意

- 運動前に血圧などの健康状態をチェックし、支障のないことを確認してください。
- 心臓病、高血圧症、糖尿病、呼吸器疾患、変形性関節症、リウマチ、痛風などその他身体に不安のある方は事前に医師に相談の上で使用してください。
- 使用中に胸の痛みなどの異常や気分が悪くなった場合は使用を中止してください。
  ただし、いきなり止めるのではなく低負荷にしてゆっくりと止めるようにしてください。

⚠ 警告　・トレーニングは必ず、利用者にあった適切なポジショニングと適切な負荷で行なうようにしてください。思わぬ事故や機械の故障を起こすことがあります。
・ペースメーカなどを使用している方は、絶対にチェストバンドを使用しない。
・チェストバンドの近くで携帯電話を使用しないでください。混信する場合があり、思わぬ事故や機械の故障を起こすことがあります。

⚠ 注意　トレーニングの終了時にいきなりペダル等を止めないでください。徐々に速度を落とし、ゆっくりと停止するようにしてください。けがや機械の故障の原因になることがあります。

1-4 警告・注意シール



使用上の警告

けがや機械の故障を防ぐ注意です。

注意

けがや機械の故障を防ぐ注意です。

注意

調整機能のプルボタンなどの確認です。

止まっていない場合**けが**をすることがあります。

2. カーディオメッド バイクについて

2-1 概要

プロクソメッド社製カーディオメッド バイクは磁気ブレーキシステムを搭載し、各種プログラム機能を有しています。また、心拍の計測はチェストバンド（ポラールチェストトランスミッター）およびハンドグリップを使用しています。

カーディオメッド バイクには下記の 10 種類のプログラムモードが内蔵されていますので様々なトレーニング・テストを行うことが可能です。

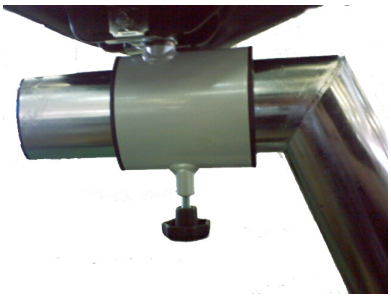
1	クイックスタート （Quick Start）	一般的なバイクトレーニングです。 ギアを変更することで負荷を変更します。
2	時間トレーニング （Time Training）	開始時に設定した負荷で、設定した時間までトレーニングを行います。
3	パルストレーニング （Pulse Training）	負荷を自動的に変更しながら、目標心拍数になるようにトレーニングを行います。
4	カロリートレーニング （Calorie Training）	負荷を自動的に変更しながら、目標カロリーを消費するまでトレーニングを行います。
5	ヒルトレーニング （Hill Training）	ギアモードによる負荷と時間を設定したトレーニングを行います。
6	ランダムトレーニング （Random Training）	コンスタントパワーによるトレーニングを行います。
7	インターバルトレーニング （Interval Training）	インターバルトレーニング用のプログラムを組むことができます。
8	ディスタンストレーニング （Distance Training）	距離を目標とするトレーニングを行います。
9	パワートレーニング （Power Training）	アイソキネティックトレーニングを行うことができます。
10	IPNテスト （IPN Test）	最大負荷まで達することなくスタミナのレベル評価を行なう事ができます。

2-1-1 各部の名称と調節機能

ハンドグリップ心拍検出（金属部）

操作パネル

シートスライドノブ



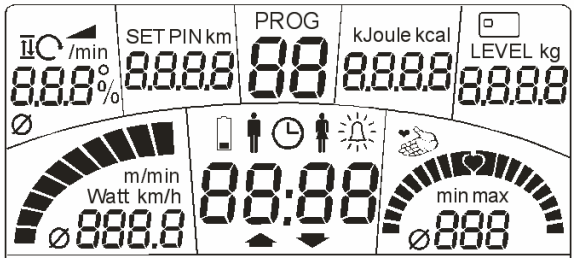
ノブを緩め、シートをスライドさせ位置を決定します。位置を決定した後、ノブを締めて、シートが動かないことを確認してください。

シート高さ調節プルピン

調節用のプルピンを引き、シートを適当な高さまで調節します。位置が決定したらプルピンを離して、シートパイプの高さ調節用の穴にしっかりと入っていることを確認してください。

2-2 ディスプレイ画面

2-2-1 ディスプレイの各パラメーター

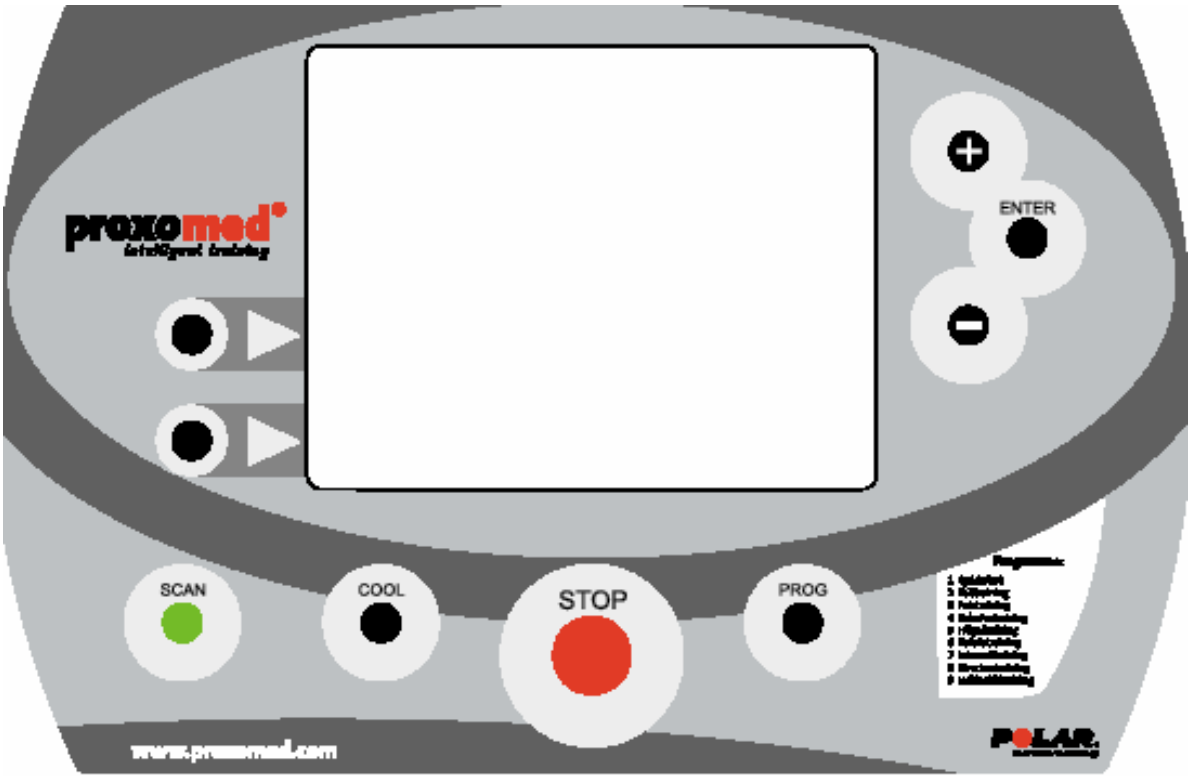


/min（RPM）	ペダルの回転数を表示します。
SET PIN km	トレーニングを行った距離または行う距離を表示します。
PROG	選択されたプログラムナンバーを表示します。
kJoule kcal	消費されたカロリー（エネルギー）または消費するカロリー（エネルギー）を表示します。
LEVEL	現在のギアレベル（1～21）を表示します。
	チップカードを使用したトレーニングを行っている場合に表示されます。
m/min Watt km/h	選択されたプログラムによりWattまたはkm/h（m/min）を表示します。 数値とバーグラフで表示されます。
88:88（下段中央）	トレーニングを行った時間またはトレーニングの残り時間を表示します。
min max	心拍数を表示します。
∅	このシンボルが表示されている場合、ディスプレイに表示されている値はトレーニングの平均値になります。

以下のシンボルは選択したプログラムにより表示されることがあります。

バッテリー	本装置では対象外です。
性別	プログラムによって性別を入力します。選択された性別が表示。
時計	時間を表示します。
アラーム	トレーニング中にブザー音を鳴らします。

2-2-2 操作パネルの各パラメーター



ENTER ボタン	プログラムの決定、パラメーターの決定などをする場合に押します。
＋・－（数値変更ボタン）	プログラムの変更、プログラム個々のパラメーター内容の変更を行なう場合に使用します。
STOP ボタン	現在のプログラムを終了します。
COOL ボタン	現在のプログラムを中断し、クールダウンモードにします。
PROG ボタン	プログラム選択モードにします。
SCAN ボタン	ディスプレイの表示項目を変更します。

ディスプレイ左側 2 個のボタンにはトレーニング中断時の終了/再開など、場面に応じた選択肢がディスプレイに表示されます。

3. 操作方法

3-1 始動の準備

ペダルを漕いでディスプレイをオン状態にします。

初期画面が表示された後、プログラムナンバーに「1」が表示されます。

参考

電源オンの後に、ペダルを漕ぎ続けるとクイックスタートプログラムを行うことができます。

3-2 プログラムの選択

プログラムを起動するには下記の手順で起動します。

1. ペダルを漕いでディスプレイをオン状態にします。
2. 画面が立ち上がると、はじめにプログラムの選択モードとなり、ディスプレイ最上段中央にプログラム番号が表示されますので「＋」、「－」ボタンを操作してプログラムを選択します。
3. プログラム番号を選択したら「ENTER」ボタンを押してプログラムを確定します。
   確定すると、それぞれのプログラムに応じたオプション設定が画面に現れますので順番にオプションを「＋」、「－」ボタンで設定し、その内容を「ENTER」ボタンで確定します。
4. ペダルを漕ぎ始め、トレーニングを開始します。
5. プログラムの設定によりトレーニングが終了、または「COOL」ボタンを押すとトレーニングを中断します。
   このとき 2 分以上トレーニングを行っていた場合には、ディスプレイにトレーニング結果を表示します。
   表示される結果の項目はプログラムによって異なりますので各プログラムを参照してください。
   なお、ディスプレイには約 15 秒間表示されます。

3-3 心拍数の表示

心拍数を表示させる場合は、付属のチェストバンドを装着またはハンドグリップの検出部を握ります。
ハンドグリップでの検出は握り具合のぶれや個人差により表示されにくい場合があります。
心拍数の変動により負荷を変更する 3 種類のプログラムモード(3 パルストレーニング、4 カロリートレーニング、10 IPN テスト)を行う場合には、計測安定性の高いチェストバンドを使用してください。
なお、チェストバンド装着時は、ハンドグリップの検出部には触れないようにしてください。

①チェストバンド本体にゴムベルトを取り付けます。
②Polar のロゴを上向きにして、チェストバンド本体を直接胸の中央、心臓あたりの高さに付け、ぴったりと心地よくフィットするようにベルトの長さを調節します。(胸囲より約 10～15 ㎝短め)
③チェストバンド本体を持ち上げて胸から離し、**裏側の溝になっている電極部分(2 か所)を濡らします。**
④濡らした電極部分が肌にしっかりと当たっていることを確認します。

⚠警告 ・ペースメーカなどの医療機器を使用している方は、絶対にチェストバンドを使用しないでください。
・携帯電話の近くでチェストバンドを使用しないでください。混信する場合があり、思わぬ事故や機械の故障を起こすことがあります。

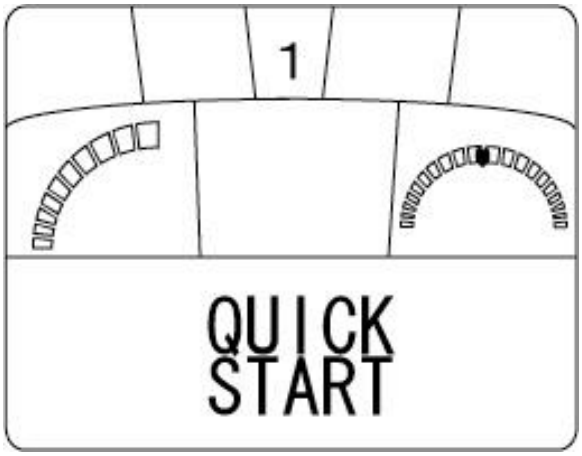
⚠注意 ・確実な測定を行うために、チェストバンド本体を素肌に直接装着してください。
・チェストバンドは注意して取り付けてください。
胸部の体型・体格には個人差がありますので、チェストバンドの電極部分が肌にしっかりと密着しないと、心拍数を表示できません。

参考

心拍がうまくとれない場合はチェストバンドのセンサー部分を水などで湿らして再度取り付けてください。

4. プログラムモード

プログラム 1　クイックスタート （Program 1 Quick Start）



本プログラムはギアモードによるシンプルなトレーニングを行なうことができます。トレーニング中であっても 21 段階（1～21）のギアレベルを変更することで負荷を変えることができます。ディスプレイ上にはトレーニング情報がリアルタイムに表示されます。

本プログラムはそのままペダルを漕ぐだけで開始することができます。

プログラムを選択する場合はモニター右の「＋」、「－」ボタンを押し、プログラムナンバーを「1」に切り替え、「ENTER」ボタンを押します。

トレーニング中は「SCAN」ボタンを押すことでディスプレイに表示されている項目を変更することができます。

トレーニングを終了する場合は「COOL」ボタンを押します。また、2分間以上トレーニングを行っていれば、トレーニング結果として以下の情報が表示されます。

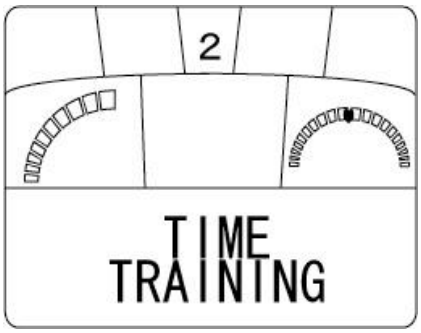
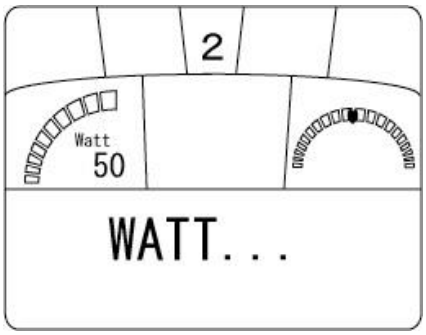
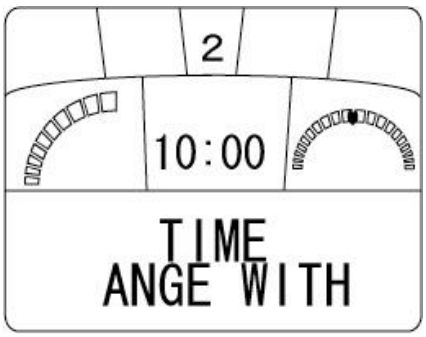
・平均回転数
・トレーニング時間
・トレーニング距離
・消費カロリー
・平均パフォーマンス（Watt）
・平均心拍数（チェストバンドを装着するか、ハンドグリップの検出部を握ってトレーニングを行った場合）

プログラム 2　タイムトレーニング （Program 2 Time Training）

タイムトレーニングはあらかじめトレーニング時間を設定し、トレーニングを行うプログラムです。

チェストバンドを装着するか、ハンドグリップの検出部を握った場合は利用者の心拍をディスプレイに表示します。

プログラム手順

1	ペダルを漕いでディスプレイを「オン」状態にします。	
2	「PROG」ボタンを押します。	
3	「＋」、「－」ボタンを操作し、プログラム番号を「2（TIME TRAINING）」にします。 「ENTER」ボタンを押します。	
4	トレーニング開始時の負荷を設定します。 （初期値 50Watt、 25～250Watt の間で変更可能） 「＋」、「－」ボタンを操作して5Watt 単位で負荷を入力します。決定後に「ENTER」ボタンを押して確定します。	
5	トレーニング時間を入力します。（初期値 10 分） 「＋」、「－」ボタンを操作して1分単位で時間を変更できます。決定後に「ENTER」ボタンを押して確定します。	
6	設定が完了したら、ペダルを漕ぎ始めてください。 負荷はエクササイズの途中でも「＋」、「－」ボタンを操作することで 5Watt 単位の調整が可能です。 トレーニングプログラムが終了した場合または、「COOL」ボタンを押してプログラムを中断した場合には、トレーニング結果をディスプレイに表示します。 ※トレーニング結果が表示されない場合には「ENTER」ボタンを押してください。	

トレーニング結果

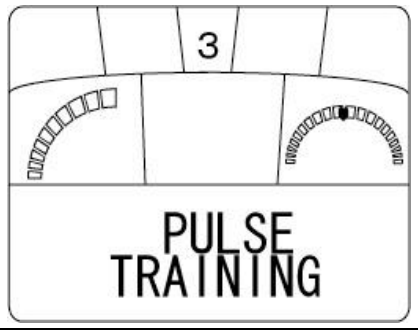
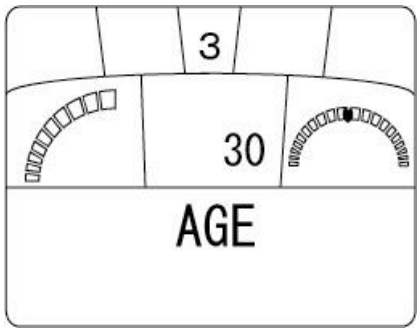
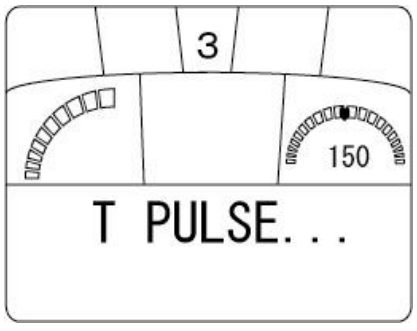
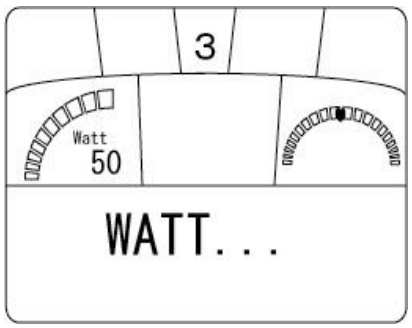
- 平均回転数
- トレーニング時間
- 消費カロリー
- 平均パフォーマンス（Watt）
- 平均心拍数（チェストバンドを装着するか、ハンドグリップの検出部を握ってトレーニングを行った場合）

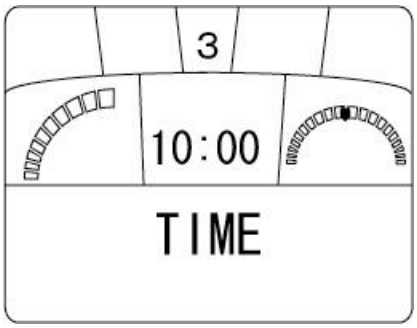
プログラム 3　パルストレーニング （Program 3 Pulse Training）

このプログラムはあらかじめチェストバンドを利用者に装着しておく必要があります。（3-3 参照）

目標心拍数に近づく(目標心拍数－10 が目安)とプログラムが開始され、トレーニング時間がカウントダウンされます。トレーニング中はトレーニングゾーン（目標心拍数～目標心拍数－10 の範囲が目安）になるように負荷を自動的に変更します。

プログラム手順

1	ペダルを漕いでディスプレイを「オン」状態にします。	
2	「PROG」ボタンを押します。	
3	「＋」、「－」ボタンを操作し、プログラム番号を「3」にします。 「ENTER」ボタンを押します。	
4	測定者の年齢を設定します。（初期値30） 「＋」、「－」ボタンを操作して年齢を変更できます。決定後に「ENTER」ボタンを押して確定します。	
5	目標心拍数を設定します。 「＋」、「－」ボタンを操作して目標心拍数を変更できます。 決定後に「ENTER」ボタンを押して確定します。 （目標心拍数の初期値は180－年齢が表示されます。）	
6	トレーニング開始時の負荷を設定します。 （初期値50Watt） 「＋」、「－」ボタンを操作して5Watt 単位で負荷を変更できます。決定後に「ENTER」ボタンを押して確定します。	

7	トレーニング時間を入力します。（初期値10分） 「＋」、「－」ボタンを操作して1分単位で時間を変更できます。決定後に「ENTER」ボタンを押して確定します。	
8	設定が完了したら、ペダルを漕ぎ始めてください。 ウォームアップが開始され、自動的に負荷が変更されていきます。目標心拍数に近づくとブザー音が鳴り、トレーニングが開始されます。設定したトレーニング時間がカウントダウンされます。 負荷と目標心拍数の変更について 負荷はウォームアップ中（トレーニングが開始されるまでの間）であれば「＋」、「－」ボタンで変更することができます。目標心拍数については現在の心拍数がトレーニング開始エリアの－8拍（約目標心拍数－18）まででであれば変更することができます。「－」ボタンを押すことで目標心拍数を下げることができます。「＋」ボタンを押した場合は目標心拍数の初期値（180－年齢）まで増やすことができます。 負荷または目標心拍数を変更した場合の変更後の値はディスプレイの下側に表示されます。 トレーニングプログラムが終了した場合は自動的にクールダウンモードに切り替わります。 トレーニングが終了した場合または、「COOL」ボタンを押してプログラムを中断した場合には、トレーニング結果をディスプレイに表示します。 ※トレーニング結果が表示されない場合には「ENTER」ボタンを押してください。	

トレーニング結果

・平均回転数
・トレーニング時間
・消費カロリー
・平均パフォーマンス（Watt）
・平均心拍数（トレーニング中の平均心拍数を表示、ウォームアップ中は含まれません）

パルストレーニングについて

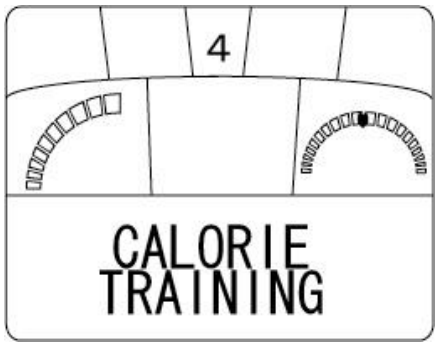
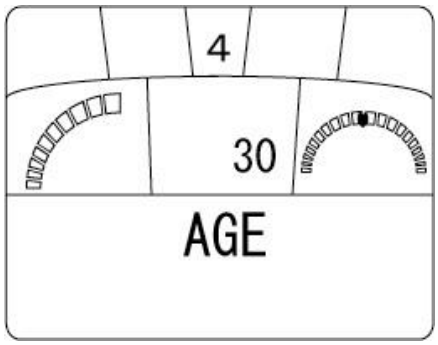
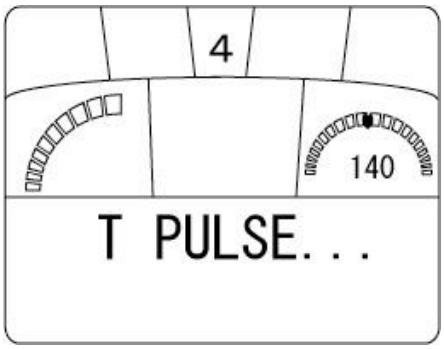
パルストレーニングはあらかじめ設定した目標心拍数をトレーニングの基準にします。ウォームアップから始まり、バイクは自動的に心拍数を基に負荷を変更していきます。負荷の変更は目標心拍数に向かって緩やかに増加していくように変更されます。トレーニングが開始(目標心拍数-10)された後は目標心拍数を超えないようにコントロールされますが、トレーニング中に目標心拍数を超えた場合にはすぐに負荷を下げ、目標心拍数以下になるようにします。

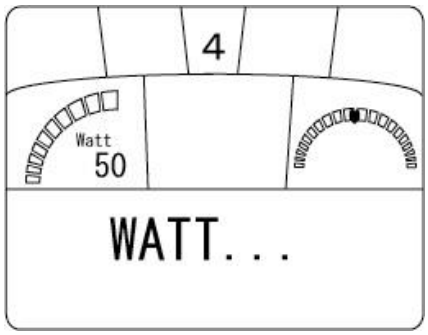
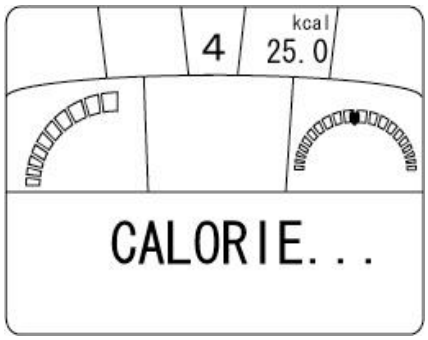
パルストレーニングのトレーニングゾーンは『目標心拍数～目標心拍数-10』に設定されています。これは利用者の心拍数が目標心拍数-10 に到達した時点からトレーニングが開始されることを意味します。トレーニングが開始された時点より設定した時間がカウントダウンされます。なお、ウォームアップ中の時間はカウントアップしていきます。また、トレーニング結果についてはトレーニングが開始された時点からの集計になりますのでウォームアップ中のデータは結果に反映されません。

プログラム 4　カロリートレーニング （Program 4 Calorie Training）

このプログラムはあらかじめチェストバンドを利用者に取り付けておく必要があります。（3-3 参照）
「プログラム3　パルストレーニング」と同様に心拍による負荷のコントロールを行いますが、このプログラムは脂肪燃焼を目的としたトレーニング用のコントロールになります。目標心拍数に近づく（目標心拍数－10が目安）とプログラムが開始され、消費カロリーカウントダウンされます。トレーニング中はトレーニングゾーン（目標心拍数～目標心拍数－10 の範囲）になるように負荷を自動的に変更します。

プログラム手順

1	ペダルを漕いでディスプレイを「オン」状態にします。	
2	「PROG」ボタンを押します。	
3	「＋」、「－」ボタンを操作し、プログラム番号を「4」にします。「ENTER」ボタンを押します。	
4	年齢を入力します。（初期値　30） 「＋」、「－」ボタンを操作して年齢を合わせます。 決定後に「ENTER」ボタンを押して確定します。	
5	目標心拍数を入力します。 「＋」、「－」ボタンを操作して目標心拍数を変更し、決定後に「ENTER」ボタンを押して確定します。 （目標心拍数は170－年齢で表示されます。）	

6	トレーニング開始時の負荷を設定します。 （初期値 50Watt） 「＋」、「－」ボタンを操作して5Watt 単位で負荷を変更できます。決定後に「**ENTER**」ボタンを押して確定します。	
7	消費カロリーを入力します。 （初期値 25Kcal、 5～995Kcal の間で変更可能） 「＋」、「－」ボタンを操作して 5Kcal 単位で消費カロリーを変更します。決定後に「**ENTER**」ボタンを押して確定します。	
8	設定が完了したら、ペダルを漕ぎ始めてください。 ウォームアップが開始されます。目標心拍数に近づくとブザー音が鳴り、トレーニングが開始され、消費カロリーがカウントダウンされます。 トレーニング終了時には自動的にクールダウンモードになります。 トレーニングプログラムが終了した場合又は、「**COOL**」ボタンを押してプログラムを中断した場合には、下記の結果を得る事ができます。 ※トレーニング結果が表示されない場合には「**ENTER**」ボタンを押してください。	

トレーニング結果

・平均回転数
・トレーニング時間
・消費カロリー
・平均パフォーマンス（Watt）
・平均心拍数（トレーニング中の平均心拍数を表示、ウォームアップ中は含まれません）

カロリートレーニングについて

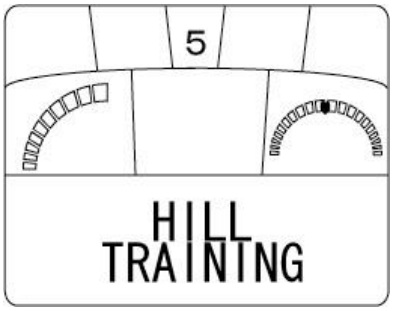
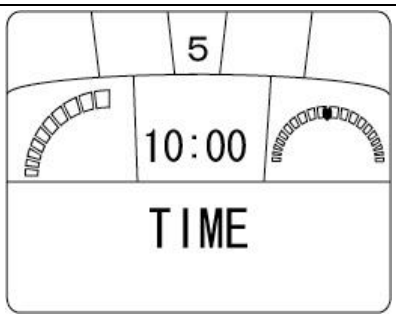
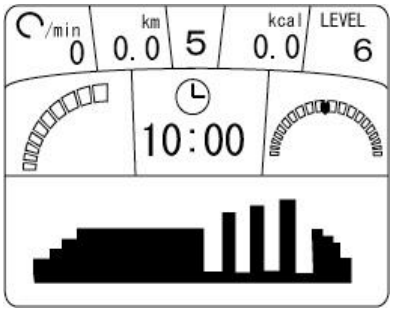
カロリートレーニングはあらかじめ設定した目標心拍数をトレーニングの基準にします。ウォームアップから始まり、バイクは自動的に心拍数を基に負荷を変更していきます。負荷の変更は目標心拍数に向かって緩やかに増加していくように変更されます。トレーニングが開始（目標心拍数－10）された後は目標心拍数を超えないようにコントロールされますが、トレーニング中に目標心拍数を超えた場合にはすぐに負荷を下げ、目標心拍数以下になるようにします。

カロリートレーニングのトレーニングゾーンは「目標心拍数～目標心拍数－10」に設定されています。これは利用者の心拍数が目標心拍数－10に到達した時点からトレーニングが開始されることを意味します。トレーニングが開始された時点より設定したカロリーがカウントダウンされます。

プログラム ５　ヒルトレーニング（Program５　Hill　Training）

ヒルトレーニングはギアモードによる負荷と時間を設定したトレーニングを行います。
初期値の設定に従い、プログラムパターンのイメージどおりに負荷を自動的に変更します。

プログラム手順

1	ペダルを漕いでディスプレイを「オン」状態にします。	
2	「**PROG**」ボタンを押します。	
3	「＋」、「－」ボタンを操作し、プログラム番号を「**5**」にします。 「**ENTER**」ボタンを押します。	
4	時間を入力します。（初期値　10 分） 「＋」、「－」ボタンを操作して時間を入力します。 決定後に「**ENTER**」ボタンを押して確定します。	
5	プログラムパターンが表示されます。 「＋」、「－」ボタンを操作してギアレベルを入力します。 決定後に「**ENTER**」ボタンを押して確定します。	
6	設定が完了したら、ペダルを漕ぎ始めてください。 トレーニング中は「＋」、「－」ボタンでギアレベルの変更を行うことができます。 トレーニングプログラムが終了した場合又は、「**COOL**」ボタンを押してプログラムを中断した場合には、下記の結果を得る事ができます。 ※トレーニング結果が表示されない場合には「**ENTER**」ボタンを押してください。	

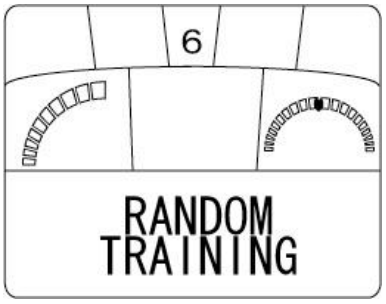
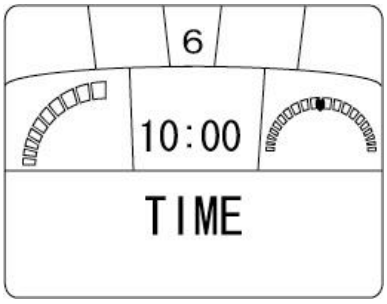
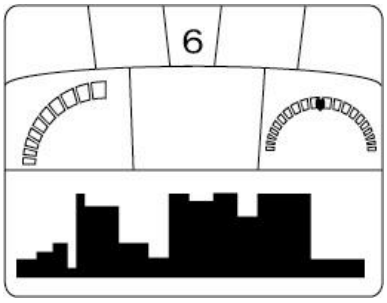
トレーニング結果

- 平均回転数
- トレーニング時間
- 消費カロリー
- 平均パフォーマンス（Watt）

プログラム 6　ランダムトレーニング（Program6　Random　Training）

ランダムトレーニングはコンスタントパワーによるトレーニングを行います。
初期値の設定に従い、プログラムパターンのイメージどおりに負荷を自動的に変更します。

プログラム手順

1	ペダルを漕いでディスプレイを「オン」状態にします。	
2	「PROG」ボタンを押します。	
3	「＋」、「－」ボタンを操作し、プログラム番号を「6」にします。 「ENTER」ボタンを押します。	
4	時間を入力します。（初期値　10 分） 「＋」、「－」ボタンを操作して時間を入力します。 決定後に「ENTER」ボタンを押して確定します。	
5	プログラムパターンが表示されます。 「＋」、「－」ボタンを操作してパターンを選択します。	
6	設定が完了したら、ペダルを漕ぎ始めてください。 トレーニング中は「＋」、「－」ボタンでギアレベルの変更を行うことができます。 トレーニングプログラムが終了した場合又は、「COOL」ボタンを押してプログラムを中断した場合には、下記の結果を得る事ができます。 ※トレーニング結果が表示されない場合には「ENTER」ボタンを押してください。	

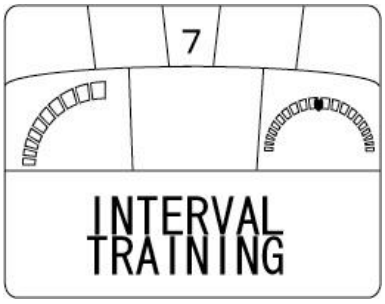
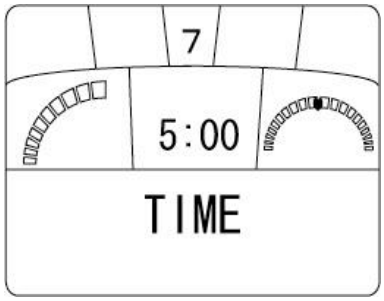
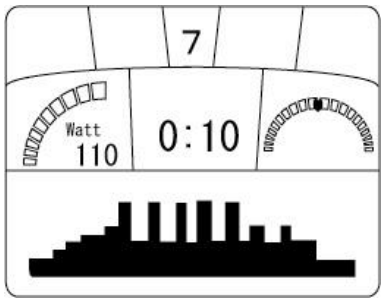
トレーニング結果

・平均回転数
・トレーニング時間
・総日カロリー
・平均パフォーマンス（Watt）

プログラム 7　インターバルトレーニング（Program7　Random　Training）

このプログラムは利用者自身が25ブロックに分割されたトレーニングプログラムを作成し、実行することができます。

プログラム手順

1	ペダルを漕いで電源を「オン」にします。	
2	「PROG」ボタンを押します。	
3	「＋」、「－」ボタンを操作し、プログラム番号を「7」にします。 「ENTER」ボタンを押します。	
4	時間を入力します。（初期値　5 分） 「＋」、「－」ボタンを操作して時間を入力します。 決定後に「ENTER」ボタンを押して確定します。	
5	インターバルトレーニングプログラムを作成します。 「＋」、「－」ボタンを操作して負荷を変更します。 決定後に「ENTER」ボタンを押して確定します。 次のフィールドに移動するのですべてのフィールドの負荷を設定してください。	
6	設定が完了したら、ペダルを漕ぎ始めてください。 トレーニング中は「＋」、「－」ボタンで負荷（Watt）の変更を行うことができます。 トレーニングプログラムが終了した場合又は、「COOL」ボタンを押してプログラムを中断した場合には、下記の結果を得る事ができます。 ※トレーニング結果が表示されない場合には「ENTER」ボタンを押してください。	

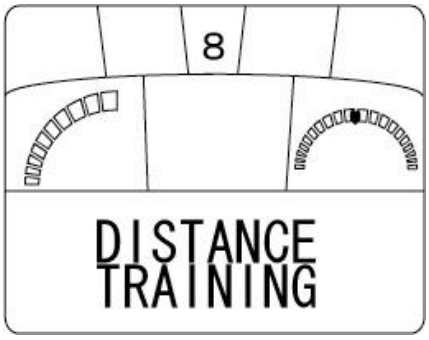
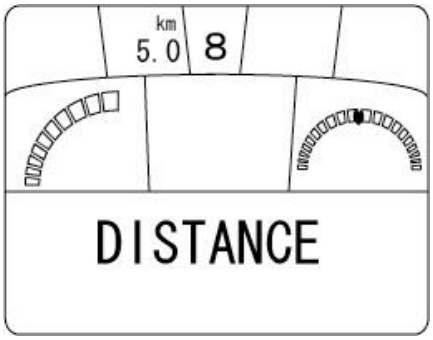
トレーニング結果

- 平均回転数
- トレーニング時間
- 消費カロリー
- 平均パフォーマンス（Watt）

プログラム ８　ディスタンストレーニング（Program８ Distance Training）

このプログラムはトレーニング距離を設定し、その距離分のトレーニングを行うことができます。

プログラム手順

1	ペダルを漕いでディスプレイを「オン」状態にします。	
2	「PROG」ボタンを押します。	
3	「＋」、「－」ボタンを操作し、プログラム番号を「８」にします。 「ENTER」ボタンを押します。	
4	距離を入力します。（初期値　5.0 km） 「＋」、「－」ボタンを操作して距離を入力します。 決定後に「ENTER」ボタンを押して確定します。	
5	設定が完了したら、ペダルを漕ぎ始めてください。 トレーニング中は「＋」、「－」ボタンでギアレベルの変更を行うことができます。 トレーニングプログラムが終了した場合又は、「COOL」ボタンを押してプログラムを中断した場合には、下記の結果を得る事ができます。 ※トレーニング結果が表示されない場合には「ENTER」ボタンを押してください。	

トレーニング結果

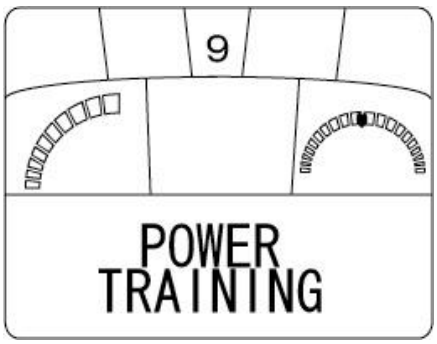
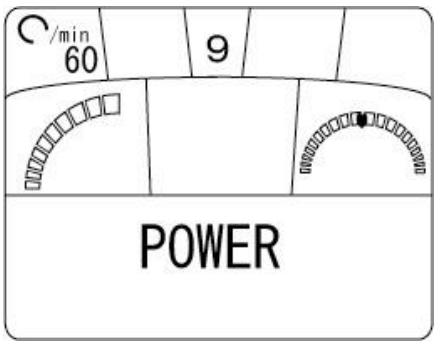
・平均回転数
・トレーニング時間
・消費カロリー
・平均パフォーマンス（Watt）
・スピード（Km/h）

プログラム ９　パワートレーニング（Program９ Power Training）

本プログラムは一定のRPMを維持し、被験者が負荷を調整してトレーニングを行なうアイソキネティックトレーニングを行うことができます。

RPMが最大時には負荷を調整し、トレーニングを一定の速度に保つようにします。

プログラム手順

1	ペダルを漕いでディスプレイを「オン」状態にします。	
2	「PROG」ボタンを押してプログラムフィールドをブリンクさせます。	
3	「＋」、「－」ボタンを操作し、プログラム番号を「９」にします。 「ENTER」ボタンを押します。	
4	回転数（RPM)を入力します。 （初期値 60RPM、 30～120RPM の間で変更可能） 「＋」、「－」ボタンを操作して 5RPM 単位で回転数を入力します。 決定後に「ENTER」ボタンを押して確定します。	
5	設定が完了したら、ペダルを漕ぎ始めてください。 トレーニングプログラムが終了した場合又は、「COOL」ボタンを押してプログラムを中断した場合には、下記の結果を得る事ができます。	

トレーニング結果

・平均回転数
・トレーニング時間
・消費カロリー
・平均パフォーマンス（Watt）
・平均心拍数（チェストバンドを装着するか、ハンドグリップの検出部を握ってトレーニングを行った場合）

プログラム10　IPNテスト（Program10 IPN Test）

このプログラムはあらかじめチェストバンドを利用者に装着しておく必要があります。（3-3 参照）

本プログラムはIPNテストを行うことができます。

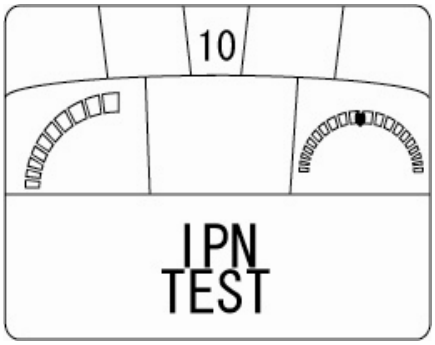
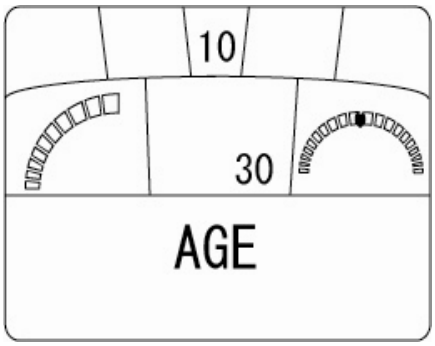
IPNテストは、 1994 年 Lagerstrom / Frob / Trunz（個々の心拍数を考慮する ）によって考案された最大負荷テストの代わりとなるテストです。

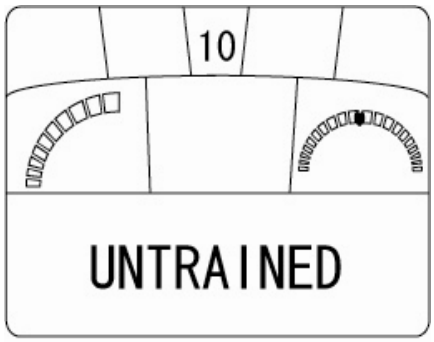
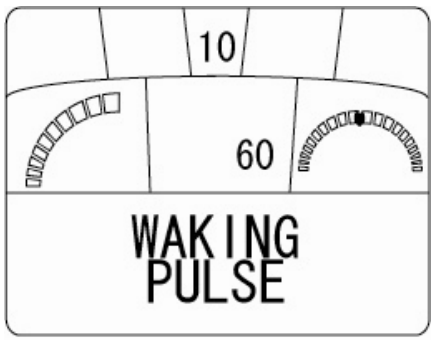
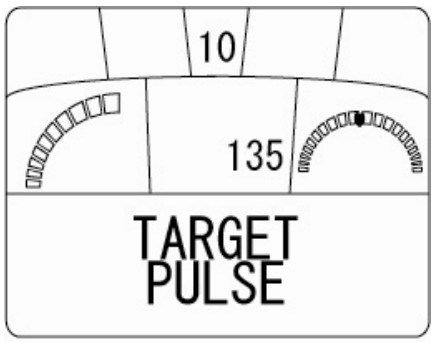
最大負荷まで達することなくスタミナのレベル評価を行なう事ができ、トレーニングに適した心拍数はテスト終了後に確定します。最大負荷テストが現実的には不可能であり、負荷が限られている人やリハビリテーション患者の場合、IPNテストはスタミナテスト、ウエルネステストを行なう上で最も現実的であります。

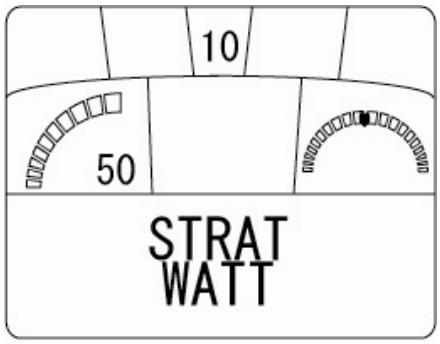
テストはスポーツ医学の評価に基づく年齢、性別に応じてターゲット(watt)を絞っています。またテストを行なう前に個々の状況に応じて分類されます。テストされた人の年齢、性別は起床時の心拍数とトレーニングコンディション（訓練をしていない人、訓練している人）を考慮します。入力されたこれらの項目は目標心拍数に反映されます。

RPMが最大時には負荷を調整し、トレーニングを一定の速度に保つようにします。

プログラム手順

1	ペダルを漕いでディスプレイを「オン」状態にします。	
2	「PROG」ボタンを押してプログラムフィールドをブリンクさせます。	
3	「＋」、「－」ボタンを操作し、プログラム番号を「9」にします。 「ENTER」ボタンを押します。	
4	年齢を入力します。 「＋」、「－」ボタンを操作して距離を入力します。 決定後に「ENTER」ボタンを押して確定します。	

5.	日常の運動レベルを入力します。 UNTRAINED（ほとんど運動しない） MEDIUM TRAINED（週に1～2回） TRAINED（週に3～4回） WELL TRAINED（週に5回以上） の中からひとつ選びます。	
6.	起床時の心拍数を入力します。（初期値　60） 「＋」、「－」ボタンを操作して起床時の心拍数を入力します。 決定後に「**ENTER**」ボタンを押して確定します。	
7.	目標心拍数を入力します。（初期値　135） 「＋」、「－」ボタンを操作して目標心拍数を入力します。 決定後に「**ENTER**」ボタンを押して確定します。	
8.	体重　（初期値　70）と性別を入力します。 「＋」、「－」ボタンを操作して体重と性別を入力します。 決定後に「**ENTER**」ボタンを押して確定します。	
9.	テスト中の負荷を設定します。 （初期値　25Watt　2 分） 「＋」、「－」ボタンを操作して負荷と負荷を変更する時間を入力します。 決定後に「**ENTER**」ボタンを押して確定します。	

10	テスト開始時の負荷を入力します。(初期値　50) 「＋」、「ー」ボタンを操作して目標心拍数を入力します。 決定後に「**ENTER**」ボタンを押して確定します。	
11	設定が完了したら、ペダルを漕ぎ始めてください。テストが開始されます。 テスト中はペダルの回転数を 50～70RPMになるようにしてください。 テストは最初ウォームアップから始まり、設定した負荷を時間とともに増加していきます。 心拍数が目標心拍数を一定時間越えた場合にテストが終了しますのでクールダウンしてください。 画面上にテスト結果が表示されます。	

トレーニング結果

テスト結果を5段階の評価で表示します。

5 Cleary above average　（平均よりかなり優れている）
4 Above　average　（平均より優れている）
3 Average　（平均）
2 Below　average　（平均より劣る）
1 Clearly below average　（平均よりかなり劣る）

なお、プログラム10にはIPNテストのほかに、最大負荷にて行なう一般的な体力テストも用意されています。

5. チップカード

5-1 チップカードの種類と概要

・トレーナーカード（黒色）　　：　利用者の訓練プロトコル（手順）を作成する場合に使用します。

・パーソナルカスタマーカード（赤色）：　訓練プロトコルと結果が書き込まれるもので、利用者が保持します。

クイックスタート、ランダムトレーニング、インターバルトレーニング、IPN テストは、チップカード機能対象外です。

5-2 プログラム手順

指定プロトコルの書込み

1. 操作パネルの「PROG」と「＋」、「－」ボタンを押して、登録したいプログラム番号を選択します。
2. それぞれのトレーニング用のパラメーターを設定します。
3. ペダルを操作してプログラムを開始し 1 分以上実行してください。
4. トレーナーカード（矢印の方向から）をディスプレイのカード挿入口（下記写真参照）へ差し込みます。
5. ブザー音が3回なったらトレーナーカードを抜いてください。
6. パーソナルカスタマーカードを挿入すると、SESSION の表示が出ます。これはカードに書き込めるトレーニング回数を設定するもので、1～255 回（初期値は 16）から選択し「ENTER」ボタンで決定します。カードへの書き込みが完了したらパーソナルカスタマーカードを抜いてください。

カードリーダー

パーソナルカスタマーカードからのプロトコル読み込みとトレーニング

1. クイックスタートモード（プログラム番号1）にして、パーソナルカスタマーカードを挿入します。
   登録されているプログラムが読み込まれると、はじめにこのカードに書き込まれた全トレーニング量が表示され、次に前回書き換えてから蓄積されたトレーニング結果が表示されます。
2. カードからプログラムの読み取りが完了したらディスプレイにパラメーターが表示されますので、トレーニングを開始してください。
3. プロトコルを完了したらパーソナルカスタマーカードを抜いてください。
   なお、完了する前にトレーニングを中断したい場合には「COOL」ボタンを押します。液晶部に終了か再開かの選択肢が表示されるので、希望のボタンを押してください。押さないで放置すると再開になります。
   プログラムを完了または、2 分以上トレーニング後「COOL」ボタンを押して中断した場合はそのトレーニング結果がディスプレイ上に表示され、データは自動的にパーソナルカスタマーカードに書き込まれます。
4. ディスプレイのトレーニング結果が消えたらカードを抜いて終了します。

・パーソナルカスタマーカードのプロトコルを書き直した場合は、カード挿入時最初に表示されるデータ量は加算を続け、2 番目に表示されるデータはゼロにリセットされます。
・パーソナルカスタマーカードの内容を全て消去する場合は、トレーナーカードの差込抜き出しを 2 回繰り返し後にパーソナルトレーナーカードを差し込んでください。

6. メンテナンス

6-1 日常のメンテナンス

1.クランクやアームがしっかり固定されているかを確認してください。
2.位置調整の各部分を掃除してください。
3.カバーを石鹸水等で清掃してください。
4.動作に違和感がないか確認してください。
5.カバーがしっかりと固定されているか確認してください。

7. 始業点検

- 本製品をご使用する際は、機器の管理者の方が下記の点検項目に基づき、必ず始業点検を実施してください。
- 長期間使用しなかった製品を使用再開する場合は、機器が正常に動作するか十分な点検を行ってください。
- 点検時に異常が発見された場合は、製品の使用を中止して最寄りの弊社営業所までご連絡ください。

始業点検項目

区分	点検内容	点検方法
外観	周囲の障害物の有無	目視
	本体の安定性	水平な面に置かれ、安定していることを確認
	各部品のはずれ、ガタつき、取付ボルトの緩み、脱落	目視 または、スパナ等による確認
	各部の損傷	傷・変形・破損・磨耗などないことを確認
	ハンドルの状態	がたつきがなく、しっかりと固定されていることを確認
	ハンドル・シート・ペダルの汚れ	目視
機能	シートの調節	スライド、高さ調節がスムーズで、固定が十分であることを確認
	各ボタンの状態	ボタンの動作が正常であることを確認
	ディスプレイ表示の状態	表示が正常であることの確認
	ペダルの状態	回転にむらがなくスムーズで、異常な音や匂いがないことを確認

定期保守点検契約のお勧め

製品を長期間正常な状態で安全に使用できるように保証期間後の「保守点検契約」の締結をお勧めします。詳しくは「保守点検契約のお勧め」をご覧になるか、弊社最寄りの営業所へお問い合わせください。

8. 保証とアフターサービス

保証書と保証期間

保証書はよく読んで大切に保管してください。保証書がありませんと保証期間中でも代金を請求させていただく場合があります。

保証期間につきましては、正常な状態でご使用いただきながら故障した場合１年間です。詳しくは保証書をご覧ください。

修理を依頼される場合

- 修理を依頼されるときは、下記のことをお知らせください。

  機種名： *KM-BK*

  お買い上げ年月日

  故障状況(できるだけ詳細に)

  住所，氏名，電話番号
- メーカーより指示のあるとき以外は、決して分解しないでください。

耐用期間

10年：保守点検などの当社推奨環境で使用された場合

損耗品 （使用により、磨耗・劣化・変質等が生じ、本来の機能が発揮できなくなるもの）

- 使用状況により、不定期に交換が必要となるもの。

  チェストバンド / チップカード

保守部品の保有期間

保守用性能部品の保有期間は、販売中止後 10 年です。ただし、性能部品が製造中止などにより入手不可能になった場合は、保有期間が短くなる場合もあります。

９．仕様

型式	KM-BK
寸法	1200（L）×600（W）×1450（H）㎜
本体質量	46 kg
電源	**単相** 100V　50/60Hz　0．5A（AC アダプター接続時）
電源入力	50VA
負荷抵抗	磁気誘導ブレーキ方式
負荷設定	5W 毎
プログラムモード	10 パターン
アイソキネティックモード	25～500W
コンスタントモード	25～350W
ギアモード	25～500W
回転数	30～150RPM
付属品	AC アダプター チェストバンド チップカード　:トレーナーカード（黒色）　1枚、 パーソナルカスタマーカード（赤色）　5枚

注）都合により予告なく仕様の変更を行う場合があります。